

# PEDAGOGIK MAHORAT

**8**  
**2023**



ISSN 2181-6883

# PEDAGOGIK MAHORAT

**Ilmiy-nazariy va metodik jurnal**

**8-son (2023-yil, sentabr)**

**Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan**

**Buxoro – 2023**

## PEDAGOGIK MAHORAT

### Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2023, № 8

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo‘yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo‘lgan zaruriiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta chiqadi.

Jurnal O‘zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

**Muassis: Buxoro davlat universiteti**

**Tahririyat manzili:** 200117, O‘zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy  
Elektron manzil: nashriyot\_buxdu@buxdu.uz

#### TAHRIR HAY’ATI:

**Bosh muharrir:** Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

**Mas’ul kotib:** Sayfullayeva Nigora Zakiraliyevna – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

*Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Navro‘z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Rasulov To‘lqin Husenovich, fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor*

*Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G‘arbiy Universitet, Bolgariya)*

*Andriyenko Yelena Vasilyevna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta’limi instituti, Novosibirsk, Rossiya)*

*Romm Tatyana Aleksandrovna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta’lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)*

*Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)*

*Hamroyev Alijon Ro‘ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent*

*Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)*

*Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor*

*Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor*

*O‘rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor*

*Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor*

*Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Chariyev Irgash To‘rayevich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor*

*Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Ro‘ziyeva Dilnoza Isomjonovna, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Qurbonova Gulnoz Negmatovna, pedagogika fanlari doktori (DSc)*

*To‘xsanov Qahramon Rahimboyevich, filologiya fanlari doktori, dotsent*

*Nazarov Akmal Mardonovich, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

*Jumaev Rustam G‘aniyevich, siyosiy fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

*Nurulloev Firuz No‘monjonovich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

*Navruz-Zoda Layli Baxtiyorovna, iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

MUNDARIJA

№	Familiya I.Sh.	Mavzu	Bet
<b>DOLZARB MAVZU</b>			
1.	<b>AKPAMOBA Feruza Akmalovna</b>	Необходимость проведения психологической службы для проблемных семей и её основные аспекты	8
<b>PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA</b>			
2.	<b>ADIZOVA Nigora Baxtiyorovna</b>	Zamonaviy ta’limda divergent idrok nazariyasining psixopedagogik tahlillari masalasi	12
3.	<b>ALIMOVA Gulmira Kabuljanovna</b>	Inklyuziv ta’limda alohida ta’lim ehtiyojlari bo’lgan bolalar uchun individual ta’lim rejasining o’rni va ahamiyati	16
4.	<b>FAYZULLAYEVA Madina Abdumo‘min qizi</b>	Raqamli texnologiyalardan foydalanishning ijobiy va salbiy tomonlari	21
5.	<b>KHAMDAMOVA Nozima Mukimovna</b>	Texnologiya mashg‘ulotlarini STEAM yondashuvi asosida tashkil etish imkoniyatlari	29
6.	<b>MADAMINOV Uktam Ataxanovich</b>	Oliy ta’lim muassasalarida fanlarni mobil texnologiyalar asosida o‘qitish metodikasi	33
7.	<b>MELIQO‘ZIYEV Dadaqo‘zi Jo‘raqo‘ziyevich</b>	PISA xalqaro baholash dasturida tabiiy-ilmiy savodxonlikni baholash topshiriqlarining metodologik tahlili	38
8.	<b>MEYLIYEVA Nafosat Gulomovna</b>	Bo‘lajak pedagoglarda o‘z-o‘zini baholash kompetentligini rivojlantirish texnologiyasi asosida kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	44
9.	<b>NARZULLOYEV Yashin Uchqun o‘g‘li</b>	Tyutorlik faoliyatining asosiy tamoyillari	48
10.	<b>NUSRATOVA Mexriniso Baxshillovna</b>	Bo‘lajak psixologlarda altruizmni rivojlantirishning metodologik asoslari	53
11.	<b>QAMBAROV Mirzobobur Bahodir o‘g‘li</b>	Bo‘lajak oliy ma’lumotli mutaxassislarini tarbiyaviy faoliyatga tayyorlash jarayonining muhim yo‘nalishlari	57
12.	<b>RAXMATOVA Feruza Abulqosimovna</b>	Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirishning dinamik tizimi	62
13.	<b>SAFAROVA Nigora Nasillovna</b>	Bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	68
14.	<b>SHADIYEV Feruz Djaxonovich</b>	Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘yinlar orqali nutqiy rivojlanishining ijtimoiy-psixologik omillar	73
15.	<b>SHARIFOVA Mahliyo Zarif qizi</b>	Talabalarda o‘z ustida mustaqil ishlash faoliyatini shakllantirishning psixologik xususiyatlari	78
16.	<b>SHOMIRZAEV Maxmatmurod Xuramovich</b>	O‘quvchi-yoshlar ta’lim va tarbiyasida hamkorlikda o‘qitishning afzalliklari	82
17.	<b>SAFAROV Dilmurod Xalimovich</b>	Maktab direktorlarining ish faoliyatida nizoli holatlarni kelib chiqish omillarini o‘rganish	86
18.	<b>TIRKASHEVA Mavluda Akram qizi</b>	Oila ajralishining oldini olish diagnostikasi muammosining tadqiq etilishi	90
19.	<b>ULUG‘OVA Shahlola Musliddinovna</b>	Tadbirkor shaxsining psixologik xususiyatlari	95
20.	<b>URINOVA Sharofat Axtamovna</b>	Klinik tafakkur va uni takomillashtirish yo‘llari	99

21.	<b>АВУЛХАЙРОВ Фирдавсий Ўткир ўгли</b>	Оилада соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришнинг ижтимоий-психологик муаммолари	103
22.	<b>БАФАЕВ Мухиддин Мухаммадович</b>	Толерантликнинг назарий-методологик ва концептуал асослари	107
23.	<b>БУХОРОВ Исмоил Нematович</b>	Таълим-тарбия фаолиятини амалга оширишда андрагогик ёндашув	112
24.	<b>ЖУМАНОВА Фатима Ураловна</b>	Янги Ўзбекистонда ўқитувчи касбига оид инновацион фаолият ва педагогик маҳорат	116
25.	<b>ИБРАГИМОВ Аъламжон Амриллоевич</b>	Ўқитувчини касбий фаоллаштиришда когнитив визуаллаштиришга доир тадқиқот ва таҳлил	121
26.	<b>КОМИЛОВ Нодирбек Бокижонович</b>	Замонавий тиббиёт педагогикасида тиббиёт тарихи фанини ўқитишнинг энг муҳим жиҳатлари таҳлили	127
27.	<b>ОΡΙББОЕВА Дилафрўз Дадамирзаевна</b>	Бўлажак педагогларда касбий-мотивацион соҳанинг ривожланганлиги ижтимоий компетентликни белгиловчи омил сифатида	132
28.	<b>ОЧИЛОВА Хурсаной Махмуд қизи</b>	Таълим кластери муҳитида бўлажак мутахассисларни Устоз-шогирд тизими асосида касбий фаолиятга тайёрлаш технологияси	138
29.	<b>RO'ZIYEV Umar Muzafarovich</b>	O'spirinlarda ijtimoiy fobiya rivojlanishi bilan bog'liq holatlarning diagnostikasi	142
30.	<b>ТУРДИЕВ Бахтиёр Эргашович</b>	Бўлажак информатика ўқитувчиларни касбга тайёрлашда индивидуал таълим муҳитини шакллантириш	149
31.	<b>ХИКМАТОВА Мукадас Нуриллоевна</b>	Самостоятельная работа как обязательный вид образовательной деятельности	154
32.	<b>ЮЛДАШЕВА Дилдора Махмуджановна</b>	Бакалавр йўналишида касбий компетенцияларини шакллантиришга турли ёндашувлар	159
33.	<b>ҚУЛИЕВА Шаҳноза Ҳалимовна</b>	Технология таълими ўқитувчиларини тайёрлашда ўқув-методик тизимнинг аҳамияти	168
<b>МАКТАБГАЧА ВА БОШЛАНГ'ИЧ ТА'ЛИМ</b>			
34.	<b>ISMATOV Sobir Raximqulovich</b>	Boshlang'ich sinf o'qish darslarida matn ustida ishlash orqali nutq o'stirishning psixologik xususiyatlari	172
35.	<b>KUCHKAROVA Shakarjon Azimboy qizi</b>	Boshlang'ich sinflarda matn ustida ishlash orqali nutq o'stirishda o'qish va ona tili ta'limining uzviyligi	176
36.	<b>MO'MINOV Sulton Akbar o'g'li</b>	O'zbekistonda maktabgacha va maktab ta'limi tizimida inklyuziv ta'lim	184
37.	<b>ORIOVA Munisa</b>	Badiiy tarbiya o'quv mashg'ulotlari orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish	189
<b>FILOLOGIYA VA TILLARNI O'QITISH</b>			
38.	<b>IMINAKHUNOVA Iroda Xuseinovna</b>	A professionally-oriented approach to teaching English at a medical University	193
39.	<b>КАКХОРОВА Турсиной Улугбек қизи</b>	Peculiarities of using digital technologies in teaching English in medical institutions	197
40.	<b>ХУДАЙБЕРДИЕВА Дильфуза Мухтаровна</b>	Преподавание русского языка в нефилологических вузах	202

<b>ANIQ VA TABIIY FANLARNI O‘QITISH</b>			
41.	<i>MURODOV Oybek To‘raqulovich</i>	Informatika darslarini tashkil etishda innovatsion usullardan foydalanish	207
42.	<i>YADGAROVA Sadoqat Kenjabayevna</i>	Biologiya darslarini tashkil etishda o‘qituvchilarning kreativ yondashuvini rivojlantirish	212
43.	<i>XUDAYBERDIYEVA Arofat Isroilovna</i>	Fizika fanini o‘qitishda zamonaviy axborot texnologiyalarining tutgan o‘rni va uni baholash uslublari	218
44.	<i>BOZOROV Zavqiddin Ravshanovich, MAMATOXUNOVA Yulduzxon Abduraimjon qizi</i>	Uchinchi darajali algebraik tenglamalarni yechishda case-study texnologiyasini qo‘llash	223
<b>JISMONIY MADANIYAT VA SPORT</b>			
45.	<i>MO‘MINOV Feruzjon Ilxomovich</i>	Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik davrini modellashtirish	227
46.	<i>SAFOYEV Hasan Aminovich, MAMUROV Baxrom Baxshulloyevich</i>	Basketbol sport o‘yinlari mashg‘ulotlarini tashkil etish va uni o‘tkazish metodikasi	233
<b>SAN‘AT</b>			
47.	<i>SAMIYEVA Shaxnoz Xikmatovna, ASLANOVA Nargiza Xikmatovna</i>	Xalq amaliy bezak san‘atini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	242
<b>IQTISODIY TA‘LIM VA TARBIYA</b>			
48.	<i>PINYOZOV Ikromjon Hakimboyevich</i>	Talabalarning iqtisodiy bilimlarni shakllantirish orqali ularda tadbirkorlik qobiliyatini rivojlantirishning noan‘anaviy usullari	246
<b>TA‘LIM MENEJMENTI</b>			
49.	<i>NARZULLOYEVA Feruza Fatulloyevna</i>	Zamonaviy oliy ta‘lim tizimini boshqarishda strategik qarorlar qabul qilish tamoyillari	251
50.	<i>HAZAROVA Сурпайё Жаббор қизи</i>	Умумтаълим мактабларида таълимни бошқариш ва қўллаб-қувватлаш технологиясини ривожлантириш	256
<b>MA‘NAVIYAT VA TARBIYA</b>			
51.	<i>ALIMOVA Shamsiya Raximovna</i>	Talabalarning ma‘naviyatini rivojlantirishda xalq pedagogikasining o‘rni	261
52.	<i>ASATOVA Barfiya Faxridinovna</i>	Boshlang‘ich sinflarda o‘tkazilayotgan tadbirlarning ahamiyati va ularni takomillashtirish metodikasi	265
53.	<i>GULBOYEV Akbar To‘xtayevich</i>	Art-pedagogik yondashuv asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalash	268
54.	<i>UMAROVA Iqboloy Akbutaevna</i>	Milliy qadriyatlarimizda mehr va saxovat tushunchalarining aks etishi	273
55.	<i>КИЯМОВ Нишон Содиқович</i>	Музыка санъатида тарбия масалалари	277
<b>PEDAGOGIK TA‘LIMOTLAR TARIXI</b>			
56.	<i>BARNOYEVA Zarina Sayfiddinovna</i>	Imom G‘azzoliy asarlarida pedagogik qarashlar hamda nafs tarbiyasi masalasi	281
57.	<i>САЛОХОВ Акмал Камариддинович</i>	Ахмад Донишнинг таълим-тарбияга оид қарашлари	286

## O'SPIRINLARDA IJTIMOY FOBIYA RIVOJLANISHI BILAN BOG'LIQ HOLATLARNING DIAGNOSTIKASI

*Ro'ziyev Umar Muzafarovich,*

*Buxoro davlat universiteti*

*Psixologiya va sotsiologiya kafedrasida dotsenti*

*Jamiyat rivojlanib borgan sari ijtimoiy fobiyalar ham avj olib bordi. Turli yosh davrlarda fobiyalar o'zini namoyon qila boshladi, xususan, o'spirinlik davrida bu qo'rquv va xavotirlar o'zini yaqqol namoyon qilyapti. Har bir inson bir vaqtning o'zida qandaydir tashvish darajasini boshdan kechirishi mumkin. Fobiya buzilishi bo'lganlar buni doimiy ravishda boshdan kechirishadi va shunchalik kuchliki, bu ularning hayot sifati ta'siriga sezilarli darajada salbiy ta'sir qiladi. Bu maqolada o'spirinlarda bezovtalik hissi va ijtimoiy fobiya ko'rinishlari va ularni oldini olish, ijtimoiy fobiya belgilari, kimlarda ko'proq kuzatilishi, ijtimoiy fobiyaning sabablari, haqida fikr yuritilgan. Maqolada ijtimoiy fobiya ko'rinishlari, kelib chiqish sabablari, oldini olish usullari haqida ma'lumot berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *agorafobiya, xavotir bezovtalik, sintez funksiyasi, zaifliklar fobiya, xulq-atvor, muzlatish, somatik kasalliklar, vahima, irrastional qo'rquv, ayxtofobiya, chuqur depressiya, stereotip travmatik holat,obsessiya. signal funksiyasi, tartibga solish funksiyasi, hissiy shantaj va oldindan sezish obsessiv qo'rquv.*

## ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЙ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ У ПОДРОСТКОВ

*По мере развития общества росли и социальные фобии. Фобии начали проявляться в разные возрастные периоды, особенно ярко эти страхи и тревоги проявляются в подростковом возрасте. Каждый может одновременно испытывать определённый уровень беспокойства. Люди с фобическим расстройством испытывают это постоянно и настолько сильно, что это оказывает значительное негативное влияние на качество их жизни. В этой статье рассматриваются проявления тревожности и социальной фобии у подростков и их профилактика, симптомы социальной фобии, у кого они наблюдаются чаще, причины социальной фобии. В статье представлена информация о проявлениях социофобии, причинах возникновения, методах профилактики.*

**Ключевые слова:** *агорафобия, тревога, функция синтеза, слабости фобия, поведение, замораживание, соматические расстройства, паника, иррациональный страх, эйхмофобия, глубокая депрессия, стереотипное травматическое состояние, навязчивая идея, сигнальная функция, регуляторная функция, эмоциональный шантаж и предчувствие, навязчивый страх.*

## DIAGNOSIS OF CONDITIONS ASSOCIATED WITH THE DEVELOPMENT OF SOCIAL PHOBIA IN ADOLESCENTS

*As society developed, social phobias also grew. Phobias began to manifest themselves at different age periods, especially vividly these fears and anxieties manifest themselves in adolescence. Everyone can experience a certain level of anxiety at the same time. People with phobic disorder experience this constantly and so strongly that it has a significant negative impact on their quality of life. This article discusses the manifestations of anxiety and social phobia in adolescents and their prevention, the symptoms of social phobia, who have them more often, the causes of social phobia. The article provides information about the manifestations of social phobia, causes, methods of prevention.*

**Key words:** *agoraphobia, anxiety, synthesis function, weakness phobia, behavior, freezing, somatic disorders, panic, irrational fear, eichmophobia, deep depression, stereotypical traumatic state, obsession. signaling function, regulatory function, emotional blackmail and premonition obsessive fear.*

**Kirish.** *Ta'lim tizimida sodir bo'layotgan o'zgarish va yangilanishlarni, yangi bilim, ko'nikma va malakalarni berish bilan bir qatorda, yoshlarimizning o'ziga va boshqa insonlarga, jamiyatga, davlatga, tabiatga nisbatan o'zgarishini, vatanparvarlik g'oyalarini ongiga va qalbiga singdirishni ham ko'zda tutadi. Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda ijtimoiy fobiya muammosi turli xildagi konsepsiyalar doirasida ko'rib chiqilgan. Bir tomondan, ularning qarama-qarshiligini, ikkinchi tomondan, o'rganilayotgan psixologik*

hodisaning ichki mexanizmlarini, faoliyat ko'rsatishi va rivojlanish qonuniyatlarini ochib berishning ahamiyati va zarurligini tan olishning umumiy tendensiyasini ko'rsatish mumkin. Jahonda tub yangilanish islohotlari amalga oshirilayotgan bir paytda aholining keng qatlamlari, jumladan, barcha ijtimoiy, diniy, milliy va yosh guruhlarining ishtirok etishi – ularning ijtimoiy faolligi samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Har bir fuqaroning, ayniqsa, yoshlarning jamiyat hayotidagi ijtimoiy faolligini yuksaltirish yo'llarini tahlil qilish alohida ahamiyatli va dolzarb bo'lib qolmoqda.

Fobiya (boshqa yunon. φόβος, fobos qo'rquv) irratsional nazoratsiz qo'rquv, turli qo'rquvlarning barqaror namoyon bo'lishi. Fobiya, shuningdek, biror narsani yoqtirmaslik, rad etish va nafratlanishning mantiqsiz munosabatlari deb ataladi. Bu holda, qo'rquv hissiyot sifatida yashirin shaklda mavjud. Masalan, ayxmofobiya mavjud bo'lganda, odam o'ziga zarar yetkazishdan yoki boshqa odamlarga zarar yetkazishdan qo'rqadigan o'tkir narsalardan qochishga harakat qiladi. Akvafobiya rivojlangan taqdirda, u suzishdan qo'rqadi va klaustrofobiyada u faqat zinapoyadan ko'tariladi, chunki u yopiq liftida bo'lishdan qo'rqadi. Fobik qo'rquvni paydo bo'lishining boshida nisbatan osonlikcha yengish mumkin, ammo u inson ruhiyatida mustahkamlanib, vaqt o'tishi bilan kuchayishi mumkin. Fobiyalar an'anaviy ravishda fikrlash buzilishi bilan bog'liq bo'lgan obsesyonlar doirasida ko'rib chiqilgan. Obsessiv holatlar - bu odamning irodasiga qo'shimcha ravishda ba'zi qo'rquvlar, shubhalar, fikrlar, diqqatga sazovor joylar, harakatlar paydo bo'lganda ("majburlangan") kuzatiladigan holatlar. Bunday hodisalarga tanqidiy munosabatda bo'lishiga qaramay, odam ulardan xalos bo'lolmaydi. Obsessiv holatlar ruhiy buzuvchilikni ko'rsatishi shart emas, ular sog'lom odamlarda ham paydo bo'lishi mumkin, masalan, har birimiz har qanday so'zlarning obsessiv takrorlanishi ("parazit so'zlar" deb ataladi), o'zimizga yoqqan kuyning obsessiv gumburlashi va boshqalar bilan tanishmiz.

"Fobiya" so'zi foydalanishda murakkab o'zgarishlarni boshdan kechirdi va hozirgi kunda "fobiya" nafaqat patologik qo'rquvni, balki kimgadir, biror narsaga nisbatan mantiqsiz, keskin salbiy munosabatni ham anglatadi. Quyidagi ba'zi so'zlar tarixiy sabablarga ko'ra neologizmlar bo'lib, so'z asosiga ega - FOB - va klinik ma'noda fobiyalarni emas, balki patologik xususiyatga ega bo'lmagan har qanday narsaga mantiqsiz salbiy munosabatni anglatadi. Masalan, ksenofobiya, rusofobiya, gomofobiya so'zlarining kelib chiqishi.

Qo'rquv-bu shaxsning biologik yoki ijtimoiy mavjudligiga tahdid soladigan vaziyatlarda paydo bo'ladigan va haqiqiy yoki xayoliy xavf manbaiga qaratilgan tuyg'u. Og'riq va mavjud bo'lish uchun xavfli omillarning haqiqiy ta'siridan kelib chiqadigan azob-uqubatlarning boshqa turlaridan farqli o'laroq, qo'rquv ularni kutganda paydo bo'ladi. Tahdidning xususiyatiga qarab, qo'rquv tajribasining intensivligi va o'ziga xosligi juda keng sohalarida (qo'rquv, dahshat) farq qiladi. Agar xavf manbai noaniq yoki ongsiz bo'lsa, paydo bo'lgan holat tashvish deb ataladi. Funktsional jihatdan qo'rquv yaqinlashib kelayotgan xavf haqida ogohlantirish bo'lib xizmat qiladi, uning manbasiga e'tibor qaratishga imkon beradi, uni oldini olish yo'llarini izlashga undaydi. Qo'rquv ta'sir kuchiga (vahima qo'rquvi, dahshat) yetganda, u xatti-harakatlarning stereotiplarini (parvoz, uyqusizlik, mudofaa tajovuzi) majburlashga qodir. Turli xil obsessiv harakatlar - nevroz bilan yuzaga keladigan vosita stereotiplari travmatik vaziyat to'xtatilgandan va shartli refleks faoliyati normallashtirishdan keyin uzoq vaqt (bir yil yoki undan ko'proq) davom etishi mumkin.

Fobiyalar, ma'lum bir muhit yoki ma'lum bir stimuly bilan bog'liq bo'lgan qo'rquvning shartli refleks yetarli bo'lmagan reaksiyalari sifatida, ehtimol barcha darajadagi funktsional buzilishlar bilan bog'liq, lekin birinchi navbatda kortikal, aniqlovchi - uning plastisitivligi, ma'lumotni saqlash qobiliyati va hozirgi paytda sodir bo'layotgan hodisalarni o'tmish tajribasi bilan taqqoslash lozim.

#### **Fobiya belgilari:**

Qo'rqinchli vaziyatlarda quyidagi tashvish belgilaridan kamida ikkitasi bo'lishi kerak, ulardan biri birinchi to'rtlikka kirishi kerak:

- ✓ yurak urishining kuchayishi yoki tezlashishi;
- ✓ terlash;
- ✓ titroq yoki qaltirash;
- ✓ quruq og'iz;
- ✓ nafas olishda qiyinchiliklar;
- ✓ bo'g'ilish hissi;
- ✓ ko'krak qafasidagi og'riq yoki noqulaylik;
- ✓ oshqozonda ko'ngil aynish yoki noqulaylik;
- ✓ bosh aylanishi, beqarorlik yoki hushidan ketish hissi;
- ✓ derealizatsiya (narsalarning haqiqiy emasligini his qilish) yoki depersonalizatsiya (o'ziga nisbatan

haqiqiy emasligini his qilish);

- ✓ nazoratni yo'qotishdan qo'rqish, aqldan ozish;
- ✓ o'lishdan qo'rqish;
- ✓ issiq chaqnashlar yoki titroq;



✓ uyqusizlik.

### Fobiyalarning sabablari.

Fobiyalarning bir nechta turlarini ajratish mumkin:

Ilmiy nuqtai nazardan, dunyoda fobiyalarning uch turi mavjud:

1. Oddiy - odam mutlaqo aniq narsalardan qo'rqadi

Tabiiy muhit - chaqmoq, suv, bo'ron va boshqalardan qo'rqish.

Hayvonlardan qo'rqish - ilonlar, kemiruvchilar, o'rgimchaklar va boshqalardan qo'rqish.

Tibbiy xavotirlar - qondan qo'rqish, inyeksiya qilish, shifokorga tashrif buyurish va boshqalar.

Vaziyat - ko'priklardan qo'rqish, uyni tark etish, haydash va hk.

Maxsus (qo'rquv 13 raqamlari-bu tredekafobiya)

2. Ijtimoiy fobiya-bu omma oldida biror narsa qilishdan qo'rqish. Ijtimoiy fobiya -bu odamlar ko'p bo'lgan vaziyatlardan qochishlari, masalan, o'zlarini buzmasliklari

3. Agorafobiya. Agorafobiya bilan og'rikanlar notanish joylardan qo'rqishga asoslangan murakkab hodisaning qurboni bo'lishadi. Ba'zi olimlar uni situatsion fobiyalarga kiritadilar, ammo ko'pchilik uni o'ziga xos tur sifatida ajratib ko'rsatishadi va kundalik nuqtai nazardan, barcha fobiyalarni yoshiga qarab uch qismga bo'lish mumkin.

1. Bolalik fobiyalari. Har bir bola ertakning salbiy belgilaridan qo'rqadi – Yalmog'iz kampir, o'lmas Koshshay, Barmaley. Ko'pgina bolalarda keng tarqalgan qo'rquv bor – qorong'ulik, baraban va shunga o'xshash narsalardan qo'rqish. Albatta, bu kabi qo'rquvlar ko'p hollarda yo'qoladi.

2. O'spirinlar fobiyalari. Ma'lumki, balog'at yoshidagi odamning shaxsiyati faqat shakllanadi. Deyarli barcha o'spirinlar beqaror asab tizimiga ega. Ammo bu ajablanarli emas, chunki bu yoshda ularga katta miqdordagi ma'lumotlar, uy vazifalari, shaxsiy hayot, gormonlar quyiladi. Bularning barchasi o'smirlarni qo'rquv o'chog'iga aylantiradi. O'smirlik davrida eng ko'p uchraydigan fobiya tanafobiya, o'lim qo'rquvi va intim fobiya - qarama – qarshi jins bilan munosabatlardan qo'rqish va bu kabi fobiyalar ham tezda o'tib ketadi. Ammo, agarda biror bir qo'rquv bolalik yoki o'spirinlik davridan qolgan bo'lsa, unda kinema umrbod tashxis sifatida qabul qilinishi shart emas, uni yo'q qilish juda muhimdir.

3. Ota-onalarning fobiyalari. Deyarli barcha ota – onalar bola bilan bog'liq bo'lgan turli xil qo'rquvlarga duch kelishadi - bu bola yo'qolishi, o'g'irlanishi va kaltaklanishidan qo'rqish. Yosh oilalarda mas'uliyatdan vahima qo'rquvi paydo bo'ladi, ammo bu ajablanarli emas, chunki yaxshi odamni tarbiyalash oddiy ish emas.

Qo'rquv funksiyalariga kelsak, ular hissiyotlarning asosiy funksiyalariga mos kelishi kerak. Andrusenko V. K. Vilyunas tomonidan amalga oshirilgan his-tuyg'ular funksiyalarini tahlil qilishga e'tibor qaratib, qo'rquvning asosiy funksiyalarini aniqlashga harakat qildi. Qo'rquvni baholash funksiyasi. Buni uch jihatdan ko'rib chiqish mumkin: a) ushbu sifatni atrofdagi jamiyatga faol ravishda kengaytirish uchun inson sifatining o'zini o'zi ta'minlanishini aniqlash; b) boshqa kuchning majoziy vakili odamga boshqasiga bog'liqlik o'lchovini aniqlashga imkon beradi; c) qo'rquv – bu ongsiz yoki ongli shaklda bo'ladi – ichki yoki tashqi aks ettirishning mantiqsiz usullarini oldindan baholash orqali namoyon bo'ladi.

*Sintez funksiyasi* - qo'rquvning o'ziga xos xususiyati qo'rquv holatining butun majmuasini yaxlit va tizimli aks ettirish uchun sintez qiluvchi asos bo'lib xizmat qiladi.

*Signal funksiyasi* - qo'rquv holatining aks ettirilgan variantlarini filtrlash uchun aks ettirish mexanizmining analitik ishlash yo'llarini ularning inson uchun ahamiyati darajasiga qarab belgilaydi.

*Tartibga solish funksiyasining* mohiyati aks ettiruvchi resurslarni eng xavfli hududlarga safarbar qilish, umuman odamning psixofiziologik kompleksining maqbul holatini va xususan, uning quyi tuzilmalarini ta'minlashda, tegishli javob shakllarini tanlashda, agar o'z resurslari yetishmasa, bu haqida atrofdagi jamoaga xabar berishdan qo'rqish holatini yengib o'tishni o'z ichiga oladi.

Qo'rquv insonning ma'naviy hayotiga organik ravishda "yozilgan", uning ongsiz va ongli darajalariga singib ketganligi sababli, qo'rquv reaksiyasining paydo bo'lishi ma'naviyatning boshqa shakllari holatiga ta'sir qilishi mumkin emas. Bu qo'rquvning tashkiliy va tartibsiz funksiyasini ta'kidlash zarurligini ko'rsatadi. Haddan tashqari holatda, qo'rquv hatto odamning hayotiy yo'nalishini o'zgartirishi yoki o'limiga olib kelishi mumkin. Boshqa tomondan, ma'naviyatning ayrim shakllarini (umid, sevgi, erkinlik) yo'qotishdan qo'rqish insonning ma'naviy o'sishiga yordam beradi.

Evristik funksiya, uning ma'nosi universal, o'zgarmas, kutish, yengish usullarini ishlab chiqish va iloji bo'lsa, halokatli vaziyatlar va holatlarning oldini olishdir.

**Leybovich shkalasi ijtimoiy fobiya belgilarni aniqlash**

T/r	Fobiyaning mavjudligi va moyilligi	0	1	2	3	Jami%
1	fobiya kuzatilmaganligi	28				45%
2	yengil ijtimoiy fobiya		21			34%
3	juda aniq ijtimoiy fobiya			3		5%
4	kuchli ijtimoiy fobiya				10	16%
	<b>Jami</b>	28	21	3	10	<b>62</b>

Leybovich shkalasi ijtimoiy fobiya belgilarni aniqlash bo'yicha test natijalari quyidagicha aniqlandi. 62 kishidan 16% kuchli ijtimoiy fobiya, 5% juda aniq ijtimoiy fobiya, 34% yengil ijtimoiy fobiya, 45% umuman fobiya kuzatilmaganligi aniqlandi.

Fobiyaning sababi, odam bolaligida boshdan kechirishi kerak bo'lgan tajribalar deb atash mumkin. Bu bizning xotiramizda juda yorqin saqlanadigan bolalik tajribalari. Shuning uchun, hayotning ma'lum bir daqiqalarida bolalarning qo'rquvi shunchaki xotirada paydo bo'lib, yanada rivojlana boshlaydi. Deyarli har bir odamda bolaligidan eslash kerak bo'lgan narsa bor. Ko'pchilik suvdan, balandlikdan, qorong'ilikdan, yolg'izlikdan qo'rqishadi, chunki ular bolaligida u bilan bog'liq dahshatli voqeani boshdan kechirishgan.

Ba'zi noxush holatlar jarayonida paydo bo'lgan qo'rquv balog'at yoshida sodir bo'ladi. Qo'rquv ko'pincha hissiy va juda sezgir odamlarga ta'sir qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, fobiya shakllanishi va rivojlanishiga eng moyil bo'lgan shaxslar bu zaif psixikaga ega odamlardir. Fobiyalar boy tasavvurga ega odamlarda paydo bo'lishi mumkin, chunki ular uchun haqiqiy xavfni xayoliy xavfdan ajratish juda qiyin. Ular uchun bu salbiy his-tuyg'ularga qarshi turish, yanada barqaror va kuchli psixikaga ega odamlarga qaraganda ancha qiyin. Bunday qo'rquvga duchor bo'lgan odamlar aslida yo'q narsadan qo'rqishadi. Axir fobiya qo'rquvning o'zidan qo'rqishdir. Inson qo'rqishdan qo'rqadi.

Men bolaligidagi paydo bo'lgan qo'rquvlarga to'xtalmoqchiman, chunki hatto kattalar hayotida paydo bo'lgan qo'rquvlar ham bolalikda paydo bo'ladi. Xo'sh, bolalikdagi qo'rquv nevrozlarining asosiy sabablari nimada? Ko'pgina akusherlar va psixologlar homiladorlik paytida onaning hissiy holatida bolalarning qo'rquv nevroziga moyilligini ko'rishadi. Abort qilish xavfi bolaga salbiy ta'sir qiladi. Intrauterin rivojlanish davrida chaqaloq tomonidan boshdan kechirilgan gormonal darajadagi o'z mavjudligi uchun tashvish psixologik darajadagi keyingi tashvish namoyon bo'lishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Bunday bola kelajakda qo'rquvni tezroq, chuqurroq va keskinroq his qiladi. Shuningdek, bola qo'rquvlarining paydo bo'lishiga tug'ilishning o'zi ta'sir qiladi: asoratlar, o'z-o'zidan tug'ilishning mumkin emasligi, asfiksiya.

Bolalikdagi qo'rquv nevrozi bir oilaning barcha a'zolariga yuqadigan irsiy kasallik bo'lishi mumkin. Bu asab tizimining turini va uning xususiyatlarini, miyaning interhemisferik assimetriyasini meros qilib olishni anglatadi. Masalan, onasi ifloslanishdan (misofobiya) obsessiv qo'rquvdan aziyat chekkan oilada qo'llarini doimo yuvib, kirlarini doim yuvadigan bir qiz tug'ilib, o'spirinlik davrida bir necha bor o'z joniga qasd qilishga uringan va o'z joniga qasd qilish ham qo'rquv, hayotdan qo'rqishdir.

Nevrotik shaxsni shakllantirishga hissa qo'shadigan oilaviy sabablar mavjud: ota-onalarning farzandining jinsidan noroziligi; kech bola ko'rish; oilaviy nizolar; to'liq bo'lmagan oilalar. Bolaning jinsidan norozi bo'lgan ota-onalar ko'pincha maslahat so'rashadi. Bunday hollarda bolada tashvish darajasi yuqori: unga o'ziga xos bo'lmasligi kerak bo'lgan fazilatlar singdiriladi. Bundan tashqari, onaning yoshi va bolada qo'rquv o'rtasida bog'liqlik mavjud. Agar bola tug'ilganda ona 35 yoshdan oshgan bo'lsa, unda uning tashvishi muqarrar ravishda oshadi.

Ziddiyatli oilalarda ko'pincha er-xotinlar o'rtasidagi norozilik bolaga tushadi. Ba'zida kichkina bola bu mojarolar uchun o'zini aybdor his qiladi, ularning sababchisi bo'lishdan qo'rqadi. Ajablanarlisi shundaki, ota onadan ko'ra faolroq bo'lgan oilalarda bolada qo'rquv nevrozi deyarli hech qachon rivojlanmaydi. Aksincha, faol onasi bo'lgan oilalarda vaziyat aksincha.

Xavotirli bolalar to'liq bo'lmagan oilalarda bo'lishi mumkin. Bolada (o'g'il va qiz) erkak vakilining xulq-atvori namunasi yo'q. Bu holatda stereotipning yo'qligi barcha erkaklarga tarqaladigan qo'rquvni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, bola normal rivojlanishi uchun erkak xulq-atvorining namunasi muhtoj. Bobo, amaki yoki har qanday yaqin qarindosh bu vazifani bajarishi mumkin.

***Oilaviy munosabatlarning an'anaviyligi***

Ushbu oilalarda bola bilan munosabatlar "kerak" va "kerakmas" tamoyiliga asoslanadi. Bola skripka chalishni xohlaydi, otasi esa haqiqiy erkak boks bo'limiga borishi kerak deb hisoblaydi. Bola otasining talabiga binoan sport bilan shug'ullanadi, lekin do'stlari uning beparvoligi va sustligidan kulishadi. O'zining o'ziga xosligini qabul qilish o'rniga, bola kamchilikni his qiladi, hech qanday mashq qilmaslikdan qo'rqadi. Kamchilik kompleksi barcha hayotiy sharoitlarga taalluqli bo'lib, ishonchli tarzda o'rnatiladi.

### *Hissiy shantaj va oldindan sezish*

"Qarang, siz bo'lganingizda o'zimni qanchalik yomon his qilyapman..."yoki" bunday xatti - harakatlar bilan siz mening o'limimga erishasiz " - ko'pchilikka tanish so'zlar. Ko'pincha ota-onalar rol o'ynaydi. Odamlarga bolani masxara qilish, masxara qilish bunga odatiy misoldir. Chuqurlikda, bola doimo kattalarga nisbatan g'azabni, qasos olish istagini, qo'rquvni his qiladi va to'satdan muammo haqiqatan ham yuz beradi. Bolalarning tashvishi va ota-onalarning talablariga javob bermaslik qo'rquvi asta-sekin tajovuzga aylanadi, o'spirinlik davrida bu bolalar uydan qochib ketishadi, ota-onalarni hurmat qilmaydilar.

### *Ochiq xabarlar va to'g'ridan-to'g'ri tahdidlar*

Odatda, bunday oilalarda, ular aytganidek, ular bolaga: "endi boring... yoki agar siz maktabga bormasangiz, men...». Bola ochiqchasiga qo'rqadi, siqiladi va shuning uchun ota-onalarning buyruqlarini bajaradi. Agar u biron bir narsani beparvolik bilan qilsa, u qattiq jazolanadi. Patologik jazodan qo'rqadigan nevroitik bolalar odatda ozgina tabassum qiladilar, umuman kulmaydilar, oyoqlari uchida yuradilar. Bolalarga nisbatan bunday muomalaga duch kelganimda, men ota-onalarga ishontirish va yo'naltirishdan ko'ra buyurtma berish va tanbeh berish ancha oson ekanligini aytaman. Sog'lik keltiradigan aloqa san'ati uzoq vaqt, ba'zan butun umr davomida o'rganilishi kerak.

### *Ota-onalarning beparvoligi*

Ko'pgina ota-onalar bolalarning xatlari va yozuvlarini o'qiydilar, cho'ntaklari va portfellarini ko'rib chiqadilar, bu mutlaqo qabul qilinishi mumkin emas. Bunday ota — onalarning printsipi nazorat, nazorat va yana bir bor nazorat qilishdir. Bola uzoq vaqtdan beri o'sib bormoqda va u hali ham kim bilan do'st bo'lish kerakligini ko'rsatmoqda. Bunday bola o'z mas'uliyatidan qo'rqadi. U har doim xato qilishdan, noto'g'ri qaror qabul qilishdan qo'rqadi, bir necha bor so'raydi. Esingizda bo'lsin, hatto juda kichik mavjudot ham shaxsiy hayotga, o'zining ma'naviy va psixologik sohasiga muhtoj. Shundagina o'sib-ulg'ayish va shunga mos ravishda tashvish va bolalik qo'rquvidan xalos bo'lish odatiy holdir.

### *Ota-onalarning uzoqligi*

Ko'pgina ota-onalar, bolalarsiz dam olish uchun borishadi. Bola o'zini tashlandiq his qiladi, uning muammolari va tashvishlari haqida gaplashadigan hech kim yo'q. Bunday bolalar yolg'izlikdan qo'rqishadi. Uzoq oilalarda bolalar giyohvand bo'lish uchun barcha shart-sharoitlarga ega. Ular do'stlar va hissiy qo'llab-quvvatlashni yon tomondan, tengdoshlar davrasida izlaydilar, ammo shu bilan birga, ular ko'pincha tovlamachilik va aldash ob'ektiga aylanadilar. Giyohvand moddalar, spirtli ichimliklar singari, qo'rquvni yashirish, ularni g'arq qilish, bir muncha vaqt unutilish va o'zingizni kuchli his qilish istagi. Ammo bu, albatta, faqat illyuziya.

### *Oilada mehr-muhabbat yetishmasligi*

Bu har kimning shaxsiy hayoti bo'lgan oilalarda kuzatiladi. "Onajon, men siz bilan gaplashmoqchiman..."- deydi kichkina bola. "Dadangga bor yaxshisi, u seni tinglaydi", deb javob beradi onasi. Xafa bo'lgan bola otasining oldiga boradi va otasi uni qaytarib yuboradi. Shunday qilib, u sevgi va tushunishni izlash uchun bir ota-onadan ikkinchisiga aylanib yuradi. Bolaning muammolari hal qilinmaydi, faqat to'planadi. Shuni esda tutish kerakki, sevgi tug'ma tuyg'u emas, balki hayot jarayonida olingan. Sevgi barcha kasalliklar va ayniqsa, psixologik kasalliklar uchun universal vositadir. Shuning uchun, agar ota-onalar turli sabablarga ko'ra bolaga ko'p vaqt ajrata olmasalar, u bilan uning muammolari haqida gaplashsalar, unda hech bo'lmaganda bola o'zining nozik his-tuyg'ularini anglashi va unga g'amxo'rlik qilishi uchun namoyon bo'lishi kerak. Do'stlik va sevgi nevroitik bolaga kerak bo'lgan narsadir.

### *Qariyalarga nisbatan salbiy munosabat*

Ba'zi oilalarda keksa odamlar ortiqcha yukga aylanishadi, ularga katta bo'lgan bolalar to'plangan yovuzlikni buzishadi. Shuni esda tutish kerakki, keksa odamlar va yosh bolalar psixologik jihatdan bir-biriga yaqin va ko'pincha yashirin oilaviy ittifoqqa birlashadilar. Oxirgi nuqta, mening fikrimcha, juda muhim. Bolalikdagi qo'rquv nevrozlarining paydo bo'lishiga travmatik tajriba va stressli vaziyatlar ta'sir qiladi. Bularga onaning yoki otaning o'limi (ayniqsa, maktabgacha yoshda), ota-onaning ajralishi, zilzila, toshqin, boshqa yashash joyiga ko'chib o'tish, yangi maktabga o'tish kiradi.

**Xulosalar.** Shunday qilib, siz fobiya juda jiddiy muammo ekanligini ko'rdingiz. Ko'p odamlar uchun fobiya shunchaki hayotni buzadi. Psixiatriyada fobiya odatda ma'lum bir stimulg'a qo'rquv reaksiyasining patologik kuchayganda namoyon bo'lishi deb ataladi. Fobiya - bu juda aniq, o'jar, obsessiv qo'rquv, muayyan vaziyatlarda qaytarib bo'lmaydigan darajada kuchayadi va to'liq mantiqiy tushuntirishga qarshi. Fobiya rivojlanishi natijasida odam qo'rqishni boshlaydi va shunga mos ravishda ba'zi narsalar, faoliyat yoki vaziyatlardan qochadi. Fobiya kundalik hayotda odamlar va narsalar bilan muloqot qilish, ishlash va muloqot qilish qobiliyatiga xalaqit beradigan kuchli, haqiqiy bo'lmagan qo'rquvdur. U ma'lum bir obyekt, shaxs yoki vaziyatga bog'langan.

Fobiya kasallik tufayli ham, bolalikda ham, kattalarda ham paydo bo'lishi mumkin.

Fobiyalarning 3 asosiy turi mavjud:

1. obyektlar bilan o'zaro aloqada paydo bo'ladigan oddiy,
2. Ijtimoiy fobiya - omma oldida biror narsa qilishdan qo'rqish,
3. Agorafobiya, notanish joylardan qo'rqishga asoslangan. Shuningdek, ular ajralib turadi: bolalar, o'spirinlar, ota-onalarning fobiyalari. Shunday qilib, fobiya muammosi juda dolzarbdir.

*Tahlil va natijalar.* Hozirgi kunda jadallik bilan rivojlanib borayotgan zamonda bu mavzu e'tiborli hisoblanadi. Maktab o'quvchilari, o'smirlar orasida ijtimoiy fobiyaning aniqlash, kelib chiqish sabablarini o'rganish uchun bir qancha metodikalardan foydalaniladi. Jumladan, Libovitz ijtimoiy fobiyaning aniqlash shkalasi (LSAS) Kolumbiya universiteti va Nyu-York institutining psixiatr-tadqiqotchisi doktor Maykl Liebovitz tomonidan ishlab chiqilgan anketa bo'lib, bu o'lchov orqali ijtimoiy fobiya turli vaziyatlarda inson hayotida qanday rol o'ynashini baholash mumkin. Ushbu metodika o'zining aniqligi, ishonchliligi, ijtimoiy fobiya ko'rinishini darajalab ko'rsatib berish xususiyatlari bilan ahamiyatlidir.

Bu metodikadan insonlarda ijtimoiy fobiya qanchalik darajada mavjud ekanligini belgilashda foydalanish mumkin. Xalqaro miqyosda ijtimoiy fobiyaning aniqlash darajasini aniqlash maqsadida qo'llaniladigan bu metodika ingliz tilidan tarjima qilindi va moslashtirildi. Undan O'zbekistondagi maktab o'quvchilaridagi ijtimoiy fobiya darajasini aniqlash uchun foydalanish mumkin. Shkala 24 ta element va 2ta kichik o'lchovni o'z ichiga oladi. Birinchi kichik o'lchov 11ta elementdan iborat bo'lib, ijtimoiy munosabatlarni o'rganadi. Ikkinchi kichik o'lchov 13 ta elementdan iborat bo'lib, samaradorlikni o'rganadi. Umumiy ball qo'rquv va qochish xatti-harakatlari ballarini qo'shish orqali aniqlanadi. O'lchovlarning ishonchliligi va haqiqiylikni tadqiqotchilar o'rtasida o'rganilib chiqilganda uning haqiqiylikni 0.96 ni tashkil qilgan. Korrelatsiya koeffitsienti esa 0.83 ni tashkil etgan. Quyida metodika matni batafsil keltirib o'tilgan. Ko'rsatma. Har bir vaziyatni diqqat bilan o'qing va ushbu vaziyat bo'yicha ikkita savolga javob bering. Birinchi savol bu vaziyatda o'zingizni qanchalik tashvishli yoki qo'rquvli his qilayotganingizni so'raydi. Agar siz odatda boshdan kechirmaydigan vaziyatga duch kelsangiz, “agar siz shunday vaziyatga duch kelsangiz nima bo'ladi” deb tasavvur qilishingizni so'raymiz, so'ngra, bu faraziy vaziyatdan qay darajada qo'rqishingizni va qanchalik tez-tez qochishga moyilligingizni baholang

M. Liebovitzning “Ijtimoiy fobiyaning aniqlash” metodikasi bo'yicha quyidagi miqdoriy va sifat tahlil natijalari olindi. Quyida miqdoriy tahlil natijalar berib o'tiladi.

M. Liebovitzning “Ijtimoiy fobiyaning aniqlash” metodikasi bo'yicha miqdoriy tahlil natijalari.

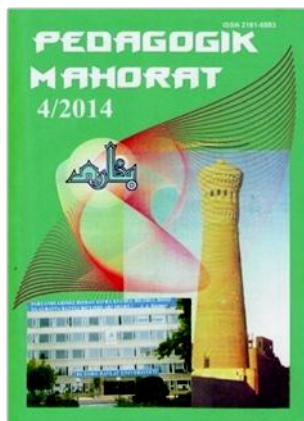
№	Ijtimoiy fobiya darajasi	O'quvchilar	Foizda	Qiz bolalar	Foizda
1	Ijtimoiy fobiya yo'q	16	26.7%	2	3.3%
2	Biroz bor	14	23.3%	5	8.3%
3	Me'yorda	20	33.3%	16	26.7%
4	Me'yordan yuqori	5	8.3%	4	6.7%
5	Juda yuqori	5	8.4%	3	5%

Bu so'rovnoma 60 nafar (30 nafari qizlar) maktab o'quvchisida olindi. So'rovnoma natijasiga ko'ra, 16 nafar (26.7%, shundan 3.3% qiz bolalar) o'quvchida ijtimoiy fobiya umuman aniqlanmadi. 14 nafarida (23.3%, shundan 8.3% qiz bolalar) biroz ijtimoiy fobiya kuzatildi. 20 nafar (33.3%, shundan 26.7% qiz bolalar) o'quvchida esa ijtimoiy fobiya darajasi me'yorda ekan. 5 nafar (8.3%, shundan 6.7% qiz bolalar) o'quvchida me'yordan biroz yuqori. Ijtimoiy fobiya darajasi o'ta yuqori o'quvchilar esa 5tani (8.4%, shundan 5% qizlar) tashkil qildi. Demak, maktab o'quvchilarining 83% foizida ijtimoiy fobiya darajasi me'yorda yoki umuman kuzatilmaydi. 17% o'quvchilar esa ijtimoiy fobiyadan aziyat chekishadi. Ijtimoiy fobiya hozirgi kunda dolzarb muammolardan bo'lib, uni bolalarda qanchalik erta aniqlab, bartaraf qilish choralari ko'rilsa, yoshlarning kelajakda duch kelishi mumkin bo'lgan muammolari shunchalik kamaygan bo'lar edi, ayni shu maqsadda yuqoridagi metodika ijtimoiy fobiya darajasini aniqlovchi metodika sifatida maktab psixologlari tomonidan foydalanilishi mumkin. Ushbu metodika bo'yicha maktab o'quvchilaridan so'rovnoma olindi. Natijalar tahliliga ko'ra har o'nta boladan bittasida ijtimoiy fobiya darajasi me'yordan yuqori (ularning aksariyati qiz bolalar). Ijtimoiy fobiyaning me'yordan yuqoriligi o'quvchilarning maktabda bilim olish, shaxslararo munosabat faoliyati, ustozlari bilan bo'ladigan muloqot jarayoniga kirishuviga ta'sir o'tkazadi.

#### Adabiyotlar:

1. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия/Дж. Нордонэ – Москва: Психотерапия, 2008, - 348.
2. Тревожное фобическое расстройство детского возраста/ И. А. Хрущ. – Мн. БГМУ, 2004.
3. Психологик консультация ва психокоррекция дарслик. У.М.Рўзиев -2021

4. Рузиев У.М. Симптомы социальной фобии человека. // Вестник интегративной психологии. -Ярославль: 2022 Выпуск 24 289ст-292ст.
5. Рузиев У.М. Социальные фобии: причины возникновения и влияния на поведение человека, диагноз и психокоррекция. // Вестник интегративной психологии -Ярославль: 2022 Выпуск 26 ст 192-197.
6. Ro'ziyev U.M. Xavotirli bolalar, ijtimoiy fobiya namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari. // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 y №6) -Buxoro: B. 337-344.
7. Ro'ziyev U.M. O'spirinlarda ijtimoiy fobiya rivojlanishi bilan bog'liq holatlarning diagnostikasi va psixokorreksiyasi. // № 4, 2022 “Psixologiya ilmiy jurnali” -Buxoro: B.125-132.
8. Cooper, P. J., & Eke, M. (1999). Childhood shyness and maternal social phobia: A community study. British Journal of Psychiatry, 243 p.



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi  
“PEDAGOGIK MAHORAT”  
ilmiy-nazariy va metodik jurnali  
barcha ta’lim muassasalarini  
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan “Pedagogik mahorat” jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo‘llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o‘tamiz, maqola qo‘lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo‘limida qabul qilinadi.

Manzirimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi 11-uy  
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 219-xona

**Tahririyat rekvizitlari:**

Moliya vazirligi g‘aznachiligi

23402000300100001010

MB BB XKKM Toshkent sh. MFO 00014 INN 201504275

**BuxDU** 400110860064017094100079001

*Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlanitiramiz!*

<p><b>PEDAGOGIK MAHORAT</b></p> <p><b>Ilmiy-nazariy va metodik jurnal</b></p> <p><b>2023-yil 8-son (96)</b></p> <p><b>2001-yil iyul oyidan chiqq boshlagan.</b></p> <p><b>OBUNA INDEKSI: 3070</b></p>	<p><b>Buxoro davlat universiteti nashri</b></p> <p>Jurnal oliy o‘quv yurtlarining professor-o‘qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o‘qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo‘ljallangan.</p> <p>Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.</p> <p><b>Nashr uchun mas’ul:</b> <b>Nigora SAYFULLAYEVA</b> <b>Muharrir: Mexrigiyo SHIRINOVA</b> <b>Musahhih: Sarvinoz RAXIMOVA</b></p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>Bosishga ruxsat etildi 28.09.2023 Bosmaxonaga topshirish vaqti 29.09.2023 Qog‘oz bichimi: 60x84. 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog‘i – 20,6 Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 21 Bahosi kelishilgan narxda.</p> <p>“BUKHARAHAMD PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri Q. Murtazoyev ko‘chasi 344-uy.</p>
---	--	--